



Återhämtning i arbetsvardagen

Lina Ejlertsson



Återhämtning i arbetsvardagen

Lina Ejlerstsson

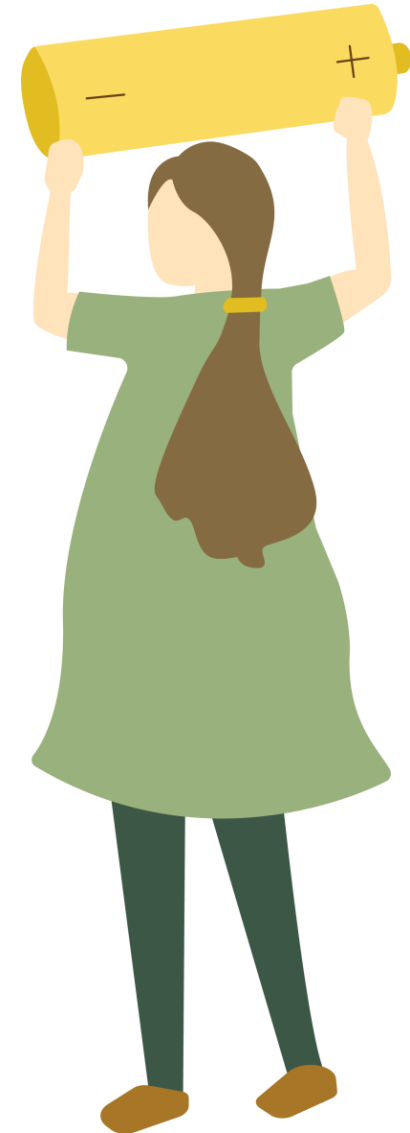
Fil. dr. i folkhälsovetenskap



Stress är den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär. Sex av tio upplever att de har för mycket att göra på jobbet.

Positiv eller negativ stress?

Återhämtning
viktigast för vår hälsa!



Återhämningsparadoxen

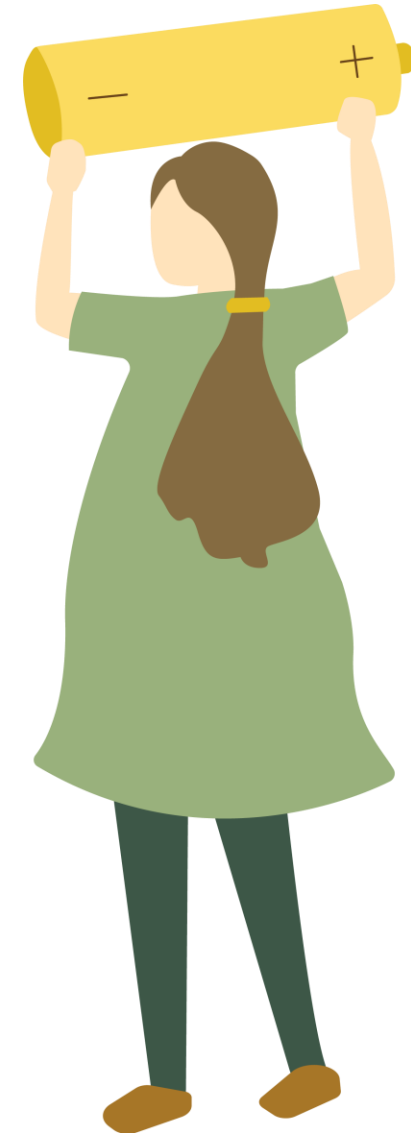
När du behöver återhämtning som mest är den som svårast att få till!



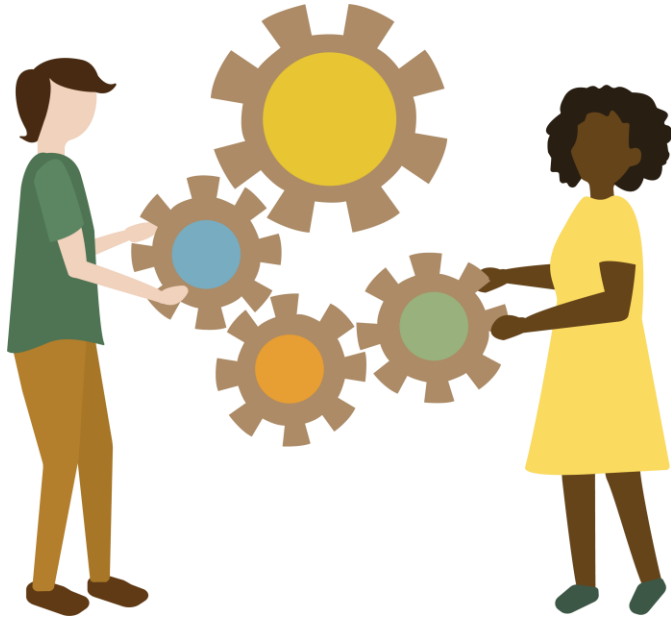
Hög nivå av stress på jobbet →

- Sämre sömn
- Brist på motivation
- Mindre fysiskt aktiv
- Undviker socialt umgänge
- Svårare att koppla bort jobbtankar

Återhämtning
i arbetsvardagen!



Vad påverkar återhämtningen på jobbet?

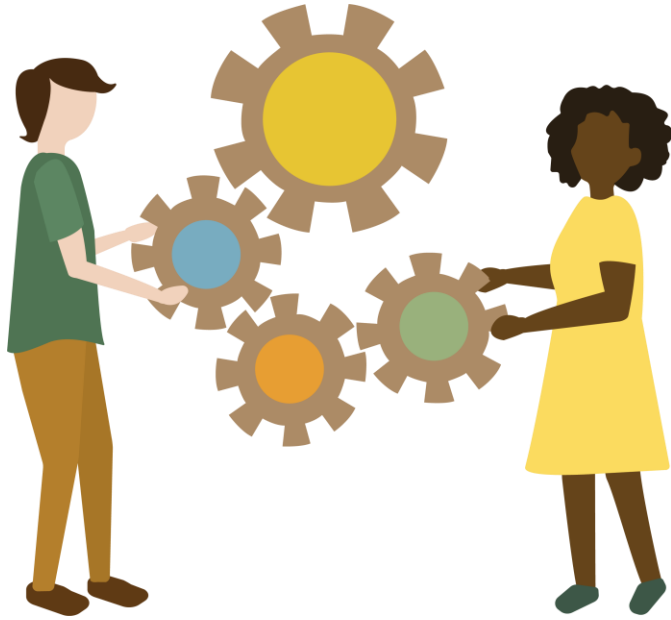


GEMENSKAP

HANTERBARHET

VARIATION

Vad påverkar återhämtningen på jobbet?



GEMENSKAP

HANTERBARHET

VARIATION

Vad påverkar återhämtningen på jobbet?



GEMENSKAP

HANTERBARHET

VARIATION

Vad påverkar återhämtningen på jobbet?



GEMENSKAP

HANTERBARHET

VARIATION

Är du...

mentalt trött?

emotionellt trött?

fysiskt trött?

sensoriskt trött?

socialt trött?



Det avgör vilken typ av återhämtning du behöver.



Återhämningsaktiviteter



Avslappnande pauser

- Ta några djupa andetag
- Blunda under tystnad
- Vila ögonen på en bild av något/någon du tycker om
- Smörj in händerna
- Gå långsammare
- Titta ut genom fönstret eller på en tavla med naturmotiv

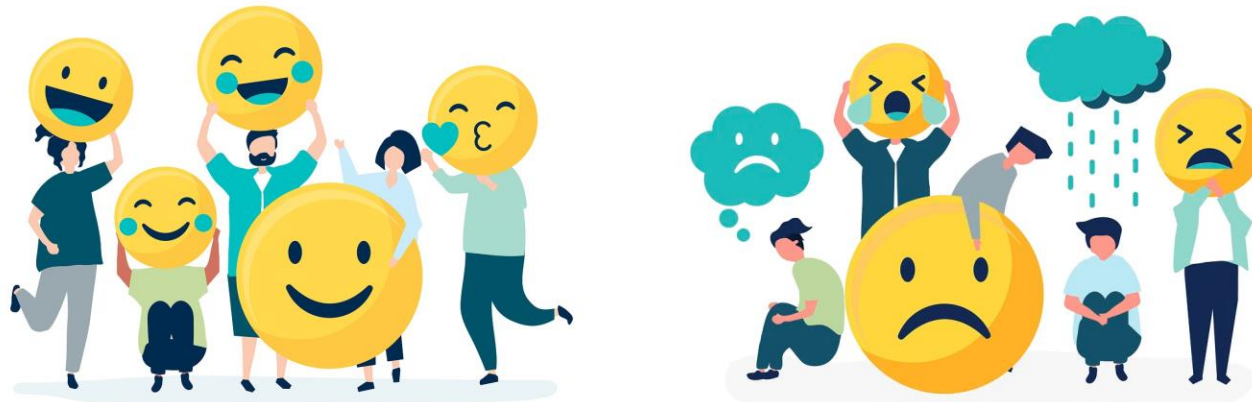
Kreativa pauser

- Prata med en kollega
- Lyssna på musik
- Läs i en bok eller lös ett korsord
- Rita eller färglägg något
- Sticka eller virka
- Lagg några bitar av ett pussel

Fysiska pauser

- Enkel rörelseträning
- Gör en stretchingövning
- Ta ett varv runt huset eller gå en längre promenad
- Hämta något att dricka
- Gå upp och ned för en trappa
- Dansa till din favoritlåt

Check-in



- Hur mår jag?
- Vad är mitt behov av återhämtning?

Positiv reflektion

En arbetsinsats jag känner mig stolt över.

En återkoppling som var stärkande för mig.

Ett samarbete som gjorde mig glad.

Ett samtal som var betydelsefullt för mig.



Lämna jobbet på jobbet

- Inför en symbolisk ”efter-jobbet ritual” för att känna att du är ledig.
- Gör en rolig aktivitet efter jobbet som tar din fulla uppmärksamhet:
träffa en vän, träna eller läs en bok.
- Be en vän eller partner att påminna dig om du fastnar i negativa jobbtankar.
- Ha en anteckningsbok där du skriver ner jobbtankar som dyker upp.
- Gör en mindfulnessövning för att släppa jobbtankar och vara i nuet.
- Bearbeta istället för att trycka undan tankar som är återkommande.
- Prioritera det som får dig att må bra!

Vilka förutsättningar behövs för att lyckas?



- Individuell anpassning
- Använd befintliga rutiner
- Prata om återhämtning
- Tillsammansseffekt
- Tillåtande klimat
- Påminn varandra
- Ge uppmuntran
- Vara varandras förebild

Vilka effekter kan återhämtning på jobbet ge?

- Ökad medvetenhet
- Ökat välbefinnande
- Bättre prestation
- Bättre arbetsklimat
- Mindre sjukfrånvaro och lägre personalomsättning

→ Ett hållbart (arbets)liv!



Tack
för er tid!

För mer inspiration och forskning om hälsa i arbetslivet:

 @aterhamningsforskaren

